

Penerapan Metode Bermain dalam Pembelajaran Penjas untuk Meningkatkan Partisipasi Aktif Siswa MI di Yayasan Tarbiyah Islamiyah Al-Musthafawiyah

Dinda Adila¹, Nabila Amalia Nasution², Winda Khairiah³, Suyono⁴

^{1,2,3,4} Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

e-mail: dindaadila0306231029@uinsu.ac.id¹, nabila0306231021@uinsu.ac.id²,
winda0306232089@uinsu.ac.id³, suyono20yon@gmail.com⁴

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menerapkan metode bermain dalam pembelajaran pendidikan jasmani (Penjas) guna meningkatkan partisipasi aktif siswa pada Yayasan Tarbiyah Islamiyah Al-Musthafawiyah. Metode bermain dipilih sebagai pendekatan yang dapat menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menarik, menyenangkan, serta mampu mendorong keterlibatan siswa secara aktif dalam kegiatan belajar. Penelitian tindakan kelas (PTK) dilakukan dalam dua siklus. Siswa kelas V MI adalah subjek penelitian, dan data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipasi siswa dalam pembelajaran Penjas meningkat secara signifikan setiap siklus. Ini ditunjukkan oleh peningkatan keaktifan, kolaborasi, dan keinginan siswa untuk berpartisipasi. Sudah terbukti bahwa metode bermain dapat meningkatkan partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran Penjas di MI dengan meningkatkan interaksi, menciptakan suasana belajar yang lebih dinamis, dan mengurangi kejenuhan siswa.

Kata kunci: *Metode Bermain, Pembelajaran Penjas, Partisipasi Aktif, Madrasah Ibtidaiyah*

Abstract

This study aims to apply the play method in physical education (PE) learning to increase students' active participation at Tarbiyah Islamiyah Al-Musthafawiyah Foundation. The play method was chosen as an approach that can create a more interesting, fun learning atmosphere, and be able to encourage active student involvement in learning activities. Classroom action research (PTK) was conducted in two cycles. Grade V MI students were the research subjects, and data were collected through observation, interviews, and documentation. The results showed that student participation in PE learning increased significantly each cycle. This is indicated by an increase in students' activeness, collaboration, and desire to participate. It has been proven that the play method can increase students' active participation in PE learning in MI by increasing interaction, creating a more dynamic learning atmosphere, and reducing student boredom.

Keywords : *Play Method, PE Learning, Active Participation, Madrasah Ibtidaiyah*

PENDAHULUAN

Salah satu bidang studi yang diajarkan di tingkat pendidikan adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). PJOK merupakan komponen penting dalam kurikulum sekolah yang dirancang untuk meningkatkan kebugaran fisik, keterampilan motorik, serta kesehatan mental dan sosial siswa. PJOK berfungsi sebagai bagian yang esensial dari pembelajaran yang menyeluruh, dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik, keterampilan gerak, kemampuan berpikir, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, serta aspek pola hidup sehat. Semua ini di raih dengan kegiatan fisik dan kebugaran yang dipilih secara teratur untuk mendapatkan hasil pembelajaran umum (Prayoga et al., 2022). Hasil dari belajar olahraga di sekolah yaitu di sekolah adalah untuk menumbuhkan kesadaran akan utamanya kegiatan fisik untuk mendukung pertumbuhan juga juga perkembangan tubuh dan mempertahankan gaya hidup produktif seumur hidup. Pembelajaran ini juga bertujuan untuk mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam menjaga kebugaran jasmani, memelihara kesehatan dan kesejahteraan

dengan pola hidup sehat yang benar, serta meningkatkan keterampilan gerak dasar, motorik, konsep/pengetahuan, prinsip, strategi, dan taktik dalam permainan dan olahraga. PJOK juga memiliki tujuan untuk membangun fondasi karakter moral yang kokoh dengan cara menginternalisasi faktor faktor yaitu masa penguasaan diri, keadilan, ketulusan,teratur, berbakti, kolaborasi serta sifat demokratis di berbagai kegiatan.

Proses pendidikan harus dilaksanakan untuk mendukung serta mencapai fungsi dan tujuan pendidikan nasional. Salah satu elemen penting dalam hal ini adalah proses pembelajaran yang mencakup berbagai mata pelajaran, termasuk Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Pendidikan jasmani merupakan komponen dari kurikulum di setiap tingkat pendidikan yang berperan dalam menjaga dan meningkatkan kemampuan serta kebugaran siswa. Pendidikan jasmani dapat digunakan sebagai alat untuk mendukung kesehatan dan perkembangan fisik siswa. Menurut Mahendra (2009, hlm. 3), "Pendidikan jasmani pada dasarnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan menyeluruh dalam kualitas individu, baik dari segi fisik, mental, maupun emosional."

Dalam pelaksanaan pembelajaran, waktu yang tersedia sering kali tidak dimanfaatkan secara optimal. Berdasarkan observasi, hanya sekitar 60 menit dari total 2x40 menit yang benar-benar digunakan untuk pembelajaran. Hal ini disebabkan oleh fokus yang lebih besar pada pengambilan nilai melalui tes kecabangan selama proses pembelajaran. Oleh karena itu, dalam pelaksanaan pembelajaran, khususnya pendidikan jasmani, guru perlu merujuk pada kurikulum yang berlaku. Alokasi waktu pembelajaran harus menjadi pedoman dalam mengatur proses belajar sesuai dengan model pembelajaran yang telah dirancang, sehingga pendekatan yang digunakan dapat melibatkan seluruh siswa dalam aktivitas pembelajaran.

Selama proses pembelajaran, tampak bahwa sebagian siswa kurang serius dalam mengikuti kegiatan. Mereka tidak sepenuhnya memperhatikan instruksi guru, kurang fokus dalam mengamati tugas gerak, melaksanakan tugas dengan setengah hati, bahkan ada yang meninggalkan lapangan sebelum sesi berakhir. Masalah ini muncul karena kesadaran siswa akan pentingnya aktivitas fisik masih rendah, serta kurangnya keseriusan dalam mengikuti pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.

METODE

Metode yang diterapkan dalam penulisan artikel ini adalah metode kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan jenis penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan realitas (Taufiqillah, 2006). Melalui pendekatan kualitatif, peneliti dapat memusatkan perhatian pada fenomena dan kejadian yang terjadi secara alami (Nurgiansah & Widyastuti, 2020). Dengan menggunakan metode ini, permasalahan dapat diungkapkan dengan sejelas-jelasnya, sehingga memudahkan peneliti dalam menjelaskan permasalahan dan solusinya secara rinci.

Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas jenis eksperimental dimana diselenggarakan dengan berupaya menerapkan teknik atau strategi secara efektif dan efisien di dalam suatu kegiatan belajar mengajar (Mardinugroho, 2021). Dengan penelitian tindakan kelas, penulis dapat melakukan penelitian terhadap siswa dilihat dari aspek interaksinya dalam proses pembelajaran (Hariatin, 2022)

PTK adalah sebuah bentuk kegiatan sebuah refleksi diri yang dilakukan oleh para pelaku pendidikan dalam suatu situasi kependidikan untuk memperbaiki rasionalitas dan keadilan tentang: (a) praktik-praktik kependidikan mereka, (b) pemahaman mereka tentang praktik-praktik tersebut, dan (c) situasi dimana praktik-praktik tersebut dilaksanakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penerapan metode bermain dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani (Penjas) telah terbukti menjadi pendekatan yang efektif untuk meningkatkan partisipasi aktif siswa. Dalam konteks pendidikan, salah satu tantangan utama yang sering dihadapi guru adalah mendorong keterlibatan siswa secara penuh selama proses pembelajaran. Khususnya dalam mata pelajaran Penjas, yang menuntut aktivitas fisik, keaktifan siswa menjadi faktor penting dalam mencapai tujuan pembelajaran.

Metode bermain dalam pembelajaran Penjas melibatkan siswa dalam berbagai bentuk permainan yang dirancang untuk mengembangkan keterampilan motorik, kerja sama, dan kebugaran jasmani. Dibandingkan dengan metode konvensional yang cenderung kaku dan terstruktur, metode bermain menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan dan santai. Hal ini membuat siswa merasa nyaman dan terdorong untuk berpartisipasi tanpa merasa terpaksa. Ketika permainan diterapkan dalam pembelajaran, siswa tidak hanya belajar tentang teknik dan aturan olahraga, tetapi juga mengembangkan aspek sosial seperti kerja sama, komunikasi, dan sportivitas. Permainan seperti bola tangan, futsal, atau permainan tradisional yang diadaptasi menjadi bagian dari pembelajaran mampu menarik minat siswa, terutama karena mereka merasa seperti sedang bermain, bukan sedang belajar dalam suasana formal.

Selain itu, metode bermain memungkinkan adanya variasi aktivitas yang mengurangi rasa bosan. Siswa cenderung lebih antusias dalam mengikuti setiap sesi, terutama karena mereka melihat pembelajaran sebagai sesuatu yang menyenangkan dan menantang. Guru memiliki fleksibilitas untuk menciptakan permainan yang sesuai dengan materi yang diajarkan, sehingga tidak hanya berfokus pada kompetisi, tetapi juga memberikan ruang untuk eksplorasi dan kreativitas siswa.

Dalam praktiknya, penerapan metode bermain biasanya diawali dengan perencanaan aktivitas yang mempertimbangkan tingkat kemampuan dan usia siswa. Guru mengarahkan jalannya permainan dengan memberikan instruksi yang jelas, tetapi tetap memberi kebebasan kepada siswa untuk bergerak dan berinteraksi. Salah satu aspek penting dalam penerapan metode ini adalah keterlibatan semua siswa tanpa terkecuali. Setiap siswa mendapat kesempatan untuk berpartisipasi secara aktif sehingga tidak ada yang merasa terpinggirkan.

Dua cara untuk mengukur keberhasilan guru dalam mengajar adalah jumlah nilai yang diterima siswa selama proses belajar atau tingkat partisipasi aktif siswa dalam kegiatan belajar. Menurut Warsono dan Hariyanto (2016:20), peran utama guru dalam pembelajaran aktif adalah sebagai fasilitator, yang berarti mereka membantu siswa dalam proses belajar mereka dan membantu mereka mencapai tujuan pembelajaran mereka. Tujuan pendidikan jasmani untuk perkembangan motorik siswa harus berbeda untuk setiap jenjang pendidikan di sekolah (Mu'arifin, 2012:62). Alfin (2015:204) menekankan bahwa guru harus memahami jenis siswa yang akan mengikuti program pembelajaran mereka sehingga mereka dapat menentukan tujuan, metode, materi, dan media pembelajaran yang tepat untuk mendukung proses belajar siswa. Perkembangan anak sangat dipengaruhi oleh bermain.

Bermain juga mengajarkan siswa untuk mengendalikan perasaan mereka, menerima kekalahan, dan merayakan kemenangan dengan cara yang sportif. Hal ini berdampak positif pada pertumbuhan kepribadian mereka. Lebih dari itu, sesuai dengan tujuan utama mata pelajaran Penjas, yang berpusat pada keterampilan motorik dan kebugaran tubuh, kegiatan ini juga membantu meningkatkan kesehatan fisik siswa.

Secara umum, metode bermain dalam pembelajaran perhatian murid juga menjadikan pembelajaran yang terbuka dan menyenangkan. Dengan menggunakan metode ini, diharapkan siswa semakin termotivasi untuk berpartisipasi secara aktif dalam setiap sesi Penjas, sehingga Tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan optimal.

Salah satu cara efektif untuk meningkatkan partisipasi siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani adalah dengan menggunakan metode bermain. Pembelajaran Pendidikan Jasmani yang monoton atau terlalu berfokus pada teori seringkali membuat siswa kurang bersemangat dan cenderung pasif. Metode bermain dapat menjadikan pembelajaran lebih menyenangkan dan dinamis.

Metode ini memungkinkan siswa untuk berpartisipasi dalam berbagai jenis permainan yang tidak hanya melatih keterampilan motorik mereka tetapi juga menanamkan semangat kerja sama, komunikasi, dan persaingan yang sehat. Siswa lebih tertarik untuk berpartisipasi ketika suasana belajar tampak seperti bermain. Mereka lebih bebas berbicara dan berpartisipasi dalam kegiatan tanpa tekanan.

Permainan yang digunakan dapat berupa variasi dari olahraga yang sudah dikenal, seperti sepak bola mini, voli sederhana, atau permainan tradisional yang telah dimodifikasi. Tujuan utama bukanlah sekadar meraih kemenangan, melainkan memberikan kesempatan kepada siswa untuk

bergerak, berinteraksi, dan belajar melalui pengalaman tersebut. Dalam konteks permainan, siswa juga diajarkan untuk memahami peraturan, menerima kekalahan, dan merayakan kemenangan dengan semangat sportif.

Guru yang menerapkan pendekatan ini umumnya memulai dengan memperkenalkan permainan, menjelaskan peraturan dengan cara yang mudah dipahami, dan kemudian Mengelompokkan siswa ke dalam tim. Kegiatan ini memberikan peluang bagi setiap siswa termasuk mereka yang memiliki kemampuan fisik yang berbeda, untuk merasa terlibat dan memberikan kontribusi. Dengan cara ini, rasa percaya diri mereka meningkat karena merasa dihargai dalam setiap peran yang mereka jalani.

Metode bermain tidak hanya memberikan manfaat bagi kesehatan fisik siswa, tetapi juga berkontribusi dalam pengembangan keterampilan sosial dan emosional mereka. Melalui permainan, siswa belajar untuk berkomunikasi, berkolaborasi dalam tim, serta mengatasi tantangan yang muncul. Proses ini mendukung mereka dalam membangun sikap positif, baik dalam konteks olahraga maupun dalam kehidupan sehari-hari.

Keberhasilan pendekatan ini dapat dilihat dari peningkatan kehadiran dan partisipasi aktif siswa dalam pelajaran Pendidikan Jasmani. Mereka menunjukkan antusiasme yang lebih besar untuk terlibat, bahkan dalam aktivitas yang sebelumnya mereka cenderung hindari. Dalam jangka panjang, penerapan metode bermain tidak hanya meningkatkan partisipasi, tetapi juga mendorong gaya hidup sehat dan kebiasaan positif dalam berolahraga.

Dengan berbagai keuntungan yang ditawarkan, metode bermain seharusnya diintegrasikan secara menyeluruh dalam setiap proses pembelajaran Pendidikan Jasmani. Diharapkan para guru dapat terus berinovasi dalam merancang permainan yang menarik dan sesuai dengan kebutuhan serta karakteristik siswa, sehingga pengalaman belajar menjadi lebih efektif dan menyenangkan.

SIMPULAN

Kesimpulan dari pembahasan di atas menunjukkan bahwa penerapan metode bermain dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani (Penjas) di MI Yayasan Tarbiyah Islamiyah Al-Musthafawiyah telah berhasil meningkatkan partisipasi aktif siswa secara signifikan. Metode ini membuat kegiatan belajar mengajar lebih gembira, dinamis serta interaktif yang membuat murid lebih gembira untuk aktivitas belajar mengajar. Melalui pendekatan ini, siswa tidak hanya mengasah keterampilan motorik dan kebugaran fisik, tetapi juga keterampilan sosial seperti kerja sama, komunikasi, dan sportivitas.

Keberhasilan metode bermain dapat dilihat dari peningkatan keterlibatan siswa di setiap siklus penelitian, yang menunjukkan efektivitas metode ini dalam mengurangi kejenuhan dan menciptakan lingkungan pembelajaran yang inklusif. Selain itu, pendekatan ini memberikan dampak positif terhadap perkembangan karakter siswa, termasuk kemampuan pengendalian diri dan penerimaan kekalahan dengan sikap sportif.

Secara keseluruhan, metode bermain merupakan pendekatan yang relevan dan inovatif untuk meningkatkan kualitas pembelajaran Penjas. Dengan dukungan guru dalam merancang aktivitas yang menarik serta lingkungan sekolah yang mendukung, metode ini dapat diterapkan secara luas untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfin, J. (2015). *Analisis karakteristik siswa pada tingkat sekolah dasar*. Makalah disajikan dalam Seminar Internasional Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah Keguruan UIN Sunan Ampel Surabaya, Surabaya.
- Asmi, A., Neldi, H., & Khairuddin, F. U. (2018). Meningkatkan minat belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan melalui metode bermain pada kelas VIII-4 Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Batusangkar. *Jurnal Mensana*, 3(1), 33–44.
- Daniel, N. (2008). *Hubungan minat dengan tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa putri di SMA PGRI Kota Sawahlunto*. Padang: FIK UNP.
- Effendi, M. (2010). *Istilah-istilah dalam praktik mengajar dan pembelajaran*. Padang: UNP Press.
- Furqon, M. H. (2006). *Mendidik anak dengan bermain*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.

- Hakim, L., & Yudasmara, D. S. (2018). Upaya meningkatkan keaktifan siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani menggunakan metode bermain untuk siswa kelas V SDN 2 Pagelaran. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 1(2), 65–77.
- Hariatin. (2022). Kemampuan menulis siswa melalui metode berbasis kompetensi: Penelitian tindakan kelas di SDN Baujeng. *Jurnal PTK*, 1–9.
- Hartati, C. Y. H., Priambodo, A., & Kristiandaru, A. (2013). *Bermain kecil: Cara efektif mengembangkan fisik, motorik, keterampilan sosial, dan emosional*. Malang: Wineka Media.
- Kharanis, & Arif, D. (2000). *Perkembangan dan belajar peserta didik*. Padang: UNP.
- Kunandar. (2010). *Langkah mudah menulis penelitian tindakan kelas sebagai pengembangan profesi guru*. Jakarta: PT Rajawali Pers.
- Kusumah, W., & Dwitagama, D. (2012). *Mengenal penelitian tindakan kelas*. Jakarta: PT Indeks.
- Majid, A. (2012). *Perencanaan pembelajaran mengembangkan standar guru*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mardinugroho, S. (2021). Meningkatkan hasil belajar sifat mekanik bahan melalui latihan konversi satuan. *Jurnal JIRA*.
- Mu'arifin. (2012). *Dasar-dasar pendidikan jasmani dan olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Nurgiansah, T. H. (2020). Membangun kesadaran hukum mahasiswa PPKn UPY dalam berlalu lintas. *Civic Edu: Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan Universitas Pasundan*, 97–102.
- Nurlatifah, W., Subarjah, H., & Supriyadi, T. (2018). Pengaruh metode bermain terhadap motivasi belajar siswa dalam pendidikan jasmani. *SpoRTIVE*, 3(1), 181–190.
- Saputra, Y., Hakim, F. A., & Rachmat. (2014). Upaya meningkatkan tiga aspek kebugaran jasmani dalam permainan tradisional pada siswa kelas V SD Negeri 6 Liang Pinoh Utara. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Rekreasi*, 1(1), 79–85.
- Taufiqillah, T. (2006). *Penggunaan media gambar dengan pembelajaran kooperatif tipe STAD untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada mata pelajaran PKN kelas IV SD Hang Tuah 11 Sidoarjo*. Surabaya: PGSD FIP Universitas Negeri Surabaya.
- Warsono, & Hariyanto. (2016). *Pembelajaran aktif: Teori dan asesmen*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.